

# 2024年4月 グンゼスポーツ吹田健都 <通常営業時間>プログラムスケジュール

4/5(金)更新

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	ワークアウト	健都	プール	ワークアウト	健都	プール	ワークアウト	健都	プール	ワークアウト	健都	プール	ワークアウト	健都	プール	ワークアウト	健都	プール
10:00	NEW+ STRETCHING	10:10~10:25		NEW+ STRETCHING	10:10~10:25		STRETCHING	10:10~10:25		NEW+ ステップ&ボール 雄谷	10:15~11:15 成人ダンス スクール		STRETCHING	10:10~10:25		STRETCHING	10:10~10:25	
10:30~11:20	FIGHT DO エレメント付き	11:00~11:30	11:00~11:45 親子スイミングスクール	10:30~11:15 MEGADANZ エレメント付き	11:00~11:40 姿勢改善体操 藤原	11:00~11:45 親子スイミングスクール	10:30~11:10 フィットネスパワーヨガ	11:00~12:00		11:30~12:10 骨盤エクササイズ 秋長			10:30~11:10 フィットネスパワーヨガ	11:00~11:30	11:00~11:45 親子スイミングスクール	10:30~11:10 骨盤エクササイズ 高田	10:40~11:10 AERO	
11:00	深見 MEGADANZ			中島			北村			NEW+ 11:30~12:10 機能改善体操 藤原			NEW+ 11:30~12:10 骨盤エクササイズ 秋長			桂田		
11:35~12:15	UBOUND	12:00~12:30		11:30~12:10 ファンクショナルムーブ	12:00~13:00 QOL UP トレーニング 中島	10日・24日 11:55~12:55 刈刈BODY メイガ 藤原	11:35~12:15			12:30~13:10 UBOUND	12:40~13:10		11:30~12:10 エクササイズ 別表参照	12:00~12:30 FIGHT DO FREE		11:30~12:10 エクササイズ 高田	11:40~12:10 FIGHT DO	21日 11:15~12:15 ボールde姿勢改善 藤原
12:00	NEW+ AERO			生駒			11:30~12:10			12:30~13:10 UBOUND	12:40~13:10		12:00~12:30 FIGHT DO FREE			12:30~13:10 シンプルステップ 鍛冶	12:40~13:10 OXIGENO	
12:30~13:10	3rd & 7th Fusion	13:00~14:00	13:15~13:45 ファンクショナルアーク 山口	12:30~13:10 ヒーリングヨガ 井谷			12:30~13:10			12:30~13:10 UBOUND	12:40~13:10		12:30~13:10 別表参照	13:00~13:30	13日 12:30~13:30 かんたんHIPHOP 生駒	12:30~13:10 シンプルステップ 鍛冶	12:40~13:10 OXIGENO	
13:00	北村			13:30~14:10 X55			13:30~14:10			13:30~14:10 シンプルステップ 堀田	13:40~14:10		13:30~14:10 ZUMBA			13:30~14:10 ZUMBA	13:35~13:50 HYPER C	
13:30~14:10	加藤			14:30~15:10 ZUMBA			13:30~14:10			14:30~15:10 FIGHT DO			13:30~14:10 ZUMBA			14:30~15:10 ヒーリングヨガ 鍛冶		
14:00				14:30~15:10 ZUMBA			14:30~15:10			14:30~15:10 FIGHT DO			14:30~15:10 ヒーリングヨガ 鍛冶			14:30~15:10 ヒーリングヨガ 鍛冶		
14:30~15:10	和具 OXIGENO	14:40~15:10		15:30~16:00 FIGHT DO			14:30~15:10			15:30~16:00 MEGADANZ			14:30~15:10 ヒーリングヨガ 鍛冶			15:30~16:15 MEGADANZ エレメント付き 中島		
15:00				15:30~16:00 FIGHT DO			15:30~16:00			15:30~16:00 MEGADANZ			15:30~16:10 ステップ&ボール 雄谷	15:30~16:00 HYPER C		15:30~16:15 MEGADANZ エレメント付き 中島		
15:30~16:00	X55			16:15~16:45 OXIGENO			15:30~16:00			16:15~16:45 YOGA			15:30~16:10 ステップ&ボール 雄谷			16:15~16:45 OXIGENO		
16:00	キッズスイミングスクール			16:15~16:45 OXIGENO			16:15~16:45			16:15~16:45 YOGA			16:30~17:10 OXIGENO			16:15~16:45 OXIGENO		
16:15~16:45	YOGA			17:30~17:45 FIGHT DO FREE			16:15~16:45			17:30~17:45 チアダンススクール			16:30~17:10 OXIGENO			17:30~17:45 FIGHT DO FREE		
17:00	HYPER C			18:10~18:40 RADICAL ONE			17:30~17:45			18:10~18:40 STEP			17:30~17:45			18:10~18:40 RADICAL ONE		
17:30~17:45				18:10~18:40 RADICAL ONE			18:10~18:40			18:10~18:40 STEP			17:30~17:45			18:10~18:40 RADICAL ONE		
18:00	POWER	18:00~19:30	キッズダンススクール	19:00~19:40 ヒーリングヨガ 谷口	19:10~19:40 AERO		18:10~18:40			19:00~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 FIGHT DO		18:10~18:40			19:00~19:40 ヒーリングヨガ 谷口		
18:10~18:40				19:00~19:40 ヒーリングヨガ 谷口	19:10~19:40 AERO		18:10~18:40			19:00~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 FIGHT DO		18:10~18:40			19:00~19:40 ヒーリングヨガ 谷口		
19:00	20:00~20:45	8日 20:00~20:45	はじめてジャズダンス 野村	19:00~19:40 ヒーリングヨガ 谷口	19:10~19:40 AERO		19:00~19:40			19:00~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 FIGHT DO		19:00~19:40			19:00~19:40 ヒーリングヨガ 谷口		
19:00	20:00~20:40	ファンクショナルムーブ 谷口	20:00~20:45	19:00~19:40 ヒーリングヨガ 谷口	19:10~19:40 AERO		19:00~19:40			19:00~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 FIGHT DO		19:00~19:40			19:00~19:40 ヒーリングヨガ 谷口		
20:00	20:00~20:40	ファンクショナルムーブ 谷口	20:00~20:45	20:00~20:50 ファンクショナルムーブ エレメント付き 田中	20:00~20:30 FIGHT DO		20:00~20:40	20:00~20:30		20:00~20:40 UBOUND	20:00~20:30 HYPER C		20:00~20:40			20:00~20:50 ファンクショナルムーブ エレメント付き 田中		
20:00	20:00~20:40	ファンクショナルムーブ 谷口	20:00~20:45	20:00~20:50 ファンクショナルムーブ エレメント付き 田中	20:00~20:30 FIGHT DO		20:00~20:40	20:00~20:30		20:00~20:40 UBOUND	20:00~20:30 HYPER C		20:00~20:40			20:00~20:50 ファンクショナルムーブ エレメント付き 田中		
21:00	21:00~21:40	NEW+ FIGHT DO	22日 20:00~21:15	21:00~21:45	21:00~21:45		21:00~21:45			21:00~21:50 FIGHT DO エレメント付き 山口	21:00~21:45 OXIGENO		21:00~21:40			21:00~21:45		
21:00	21:00~21:40	NEW+ FIGHT DO	22日 20:00~21:15	21:00~21:45	21:00~21:45		21:00~21:45			21:00~21:50 FIGHT DO エレメント付き 山口	21:00~21:45 OXIGENO		21:00~21:40			21:00~21:45		
21:50~22:00				22:00~22:15	22:00~22:15		22:00~22:15			22:00~22:15			21:50~22:00			22:00~22:15		
22:00	OXIGENO			22:00~22:15	22:00~22:15		22:00~22:15			22:00~22:15			21:50~22:00			22:00~22:15		
	脂肪を燃やす			ポディメイクする			動きを楽しむ			リフレッシュする			メンテナンスする			はじめての方でも安心して参加できます		



21日 11:15~12:15 ボールde姿勢改善 藤原

13日 12:30~13:30 かんたんHIPHOP 生駒

スタジアム内でも場所取りもしくは場所取りと思われる行為はご遠慮ください

4/27(土)~5/6(日)は GW特別プログラム

プログラム案内

プールコース制限は 表記スクール時間以外に プライベートレッスン時に 行う場合がございます	プログラム定員について
	ツール不使用クラス 40名
	ツール使用クラス 30名
	アクアプログラム 30名

<休館日>  
毎週火曜日

・有料レッスンの予約キャンセルは前日までですと無料です  
・発券後キャンセルされた予約は無効ですので受講の際は再発券が必要です

有料レッスンへご参加の際は事前申込が必要

全レッスン予約制です  
WEB予約システムのご利用前に  
マイページへ登録ください。

別途申込が必要なスクール・教室  
ラディカルバーチャル※予約不要